PROMOTION SANTÉ

L'ABC d'une alimentation saine

euromut
mutualité libre

Mutualités Libres

Une brochure des **Mutualités Libres**
Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles
T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04
promotionsante@mloz.be

—

Photos > Isopix

www.mloz.be

(©) Mutualités Libres / Bruxelles, avril 2011
(N° d'entreprise 411 766 483)

L'ABC d'une alimentation saine

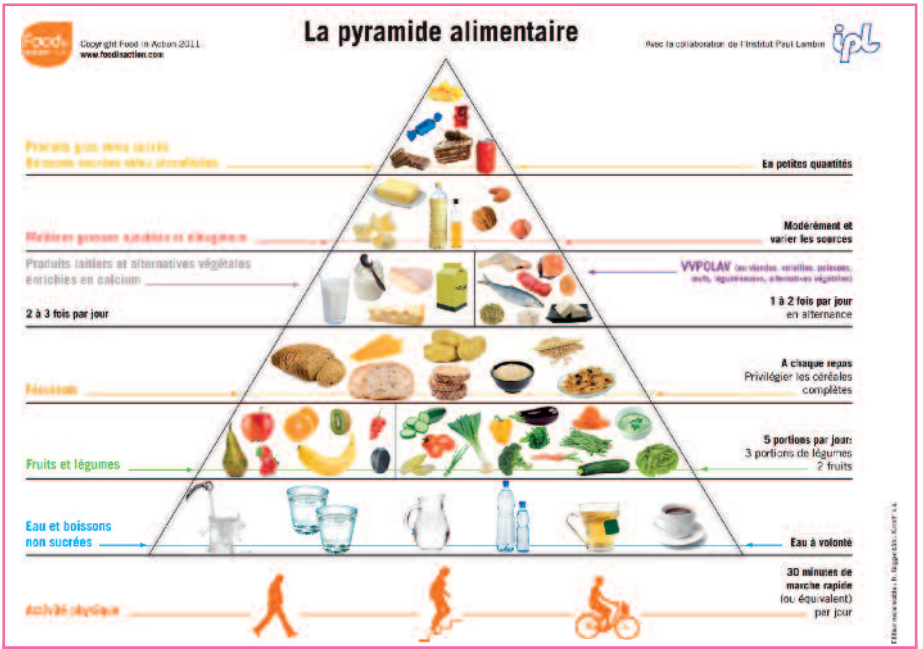
Une alimentation équilibrée et variée procure vitalité, bien-être et protège d'un bon nombre de maladies. Opter pour un mode de vie incluant une alimentation saine peut ainsi ralentir, voire prévenir, l'apparition et l'évolution d'une série d'affections chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose et certaines formes de cancer.

Il n'y a pas d'âge pour se nourrir sainement. Jeune ou plus âgé, chacun tire profit d'habitudes alimentaires saines. Manger équilibré et varié… D'accord, mais comment faire ? Cette brochure sert de manuel pour vous aider à composer vos repas quotidiens, basés sur les principes et recommandations de la pyramide alimentaire.

Les conseils s'adressent à toute personne dès l'âge de 6 ans. Sachez toutefois que pour les jeunes enfants, les adolescents, les femmes enceintes, les seniors ou les personnes malades, d'autres recommandations peuvent être d'application. Suivez alors de préférence les conseils de votre médecin ou diététicien.

Bonne lecture !

Mutualités Libres



La pyramide alimentaire

Manger équilibré et varié… Facile à dire, mais comment faire ?
Suivez les indications de la pyramide alimentaire.

Gardez votre pyramide en équilibre…

La pyramide alimentaire part du principe que vous mangez quotidiennement des aliments de chaque étage. La base illustre les groupes alimentaires les plus importants, à savoir les aliments dont vous avez besoin plusieurs fois par jour. Vous en mangez donc plus. Plus le groupe se situe haut dans la pyramide, moins vous en avez besoin en termes de quantité. La pointe de la pyramide reprend les aliments superflus d'un point de vue nutritionnel, mais qui contribuent au plaisir alimentaire. Vous n'y retrouvez que des "extras" comme le chocolat, les biscuits,…

Une diversification essentielle

Chaque groupe alimentaire de la pyramide offre un large choix d'aliments qui, si vous les alternez, permettent une alimentation équilibrée et variée. Si vous choisissiez tous les jours le même aliment, votre alimentation deviendrait très monotone et peu équilibrée. Variez les plaisirs dans chaque groupe, c'est essentiel !

Les quantités recommandées

Les quantités recommandées pour chaque groupe sont exprimées en termes de fréquence d'apparition au cours de la journée (par exemple 5 fois par jour pour

l'étage des fruits et légumes). Le principe est simple : plus le groupe occupe une place importante dans la pyramide, plus sa quantité dans l'assiette est conséquente. Sachez toutefois que la pyramide alimentaire ne fait pas de différence entre les hommes, les femmes, l'âge, l'activité physique, etc.

Régularité

En matière d'alimentation, la régularité est la clé. Consommez **trois repas par jour** : **petit-déjeuner**, **dîner** et **souper**, à compléter par maximum deux en-cas ou collations saines.
En outre, prenez toujours le temps de manger. Si vous mangez vite, vous courez plus de risques de manger trop, ce qui augmente également le risque de surpoids. Manger en lisant ou en regardant la télévision a le même effet.

Un exemple pour les enfants

Les enfants ayant de bonnes habitudes alimentaires et un mode de vie sain courent moins de risques de souffrir par la suite de surpoids ou d'autres troubles alimentaires. Les enfants apprennent tout d'abord à manger comme leurs parents et les imitent. Les parents ont donc une responsabilité importante dans les habitudes alimentaires de leurs enfants. Une motivation supplémentaire pour manger sainement !

Bon à savoir

- Même pour perdre du poids, la régularité est très importante. Sauter des repas est toujours une mauvaise idée. Si vous ne mangez rien durant un long moment, vous aurez tellement faim que vous mangerez davantage lors du repas suivant ou vous grignoterez plus.
- Si vous mangez irrégulièrement, vous perdez facilement la notion de ce que vous avez mangé et en quelle quantité. Ce qui entraîne généralement une alimentation incomplète et déséquilibrée.
- Ignorer systématiquement la sensation de faim peut aussi mener à un mauvais schéma alimentaire en raison du stress, de l'ennui et d'autres émotions.

Source : Nutrinews

L'activité physique, chaque jour

Pourquoi la pyramide alimentaire est dite "active" ? L'alimentation n'a pourtant rien à voir avec l'activité physique ?
Bien sûr que si : l'alimentation fournit l'énergie nécessaire aux mouvements. Par conséquent, faire l'effort de manger sainement, mais ne pas bouger, c'est faire le travail à moitié.

Avant que vous n'attrapiez des sueurs froides, nous pouvons déjà vous rassurer : pour bouger suffisamment, pas la peine de s'entraîner pour un marathon.

Chacun peut trouver une activité physique saine en accord avec ses propres possibilités, sachant qu'une demi-heure de mouvement par jour constitue déjà une belle base.

Bouger, c'est fun !

Grâce à l'activité physique, vous inspirez et expirez plus profondément et votre cœur bat plus vite. Ne cherchez pas trop loin : **marcher d'un bon pas, faire du vélo, monter l'escalier, etc. sont des activités idéales**. Ceci dit, rien ne vous empêche de partir à la découverte de la randonnée, du ski, de la zumba, de la natation,… Vous préférez une activité plus "zen" ? Le **taï chi** ou le **yoga** sont de bonnes alternatives.
Une seule règle à suivre : quelle que soit l'activité choisie, l'important, c'est de bouger en prenant du plaisir !

L'énergie en équilibre

Pour faire simple, l'activité physique transforme la graisse en muscles. Lorsque vous bougez, vous utilisez l'énergie tirée de votre alimentation. Si vous mangez plus que ce que vous brûlez comme énergie, vous grossissez. Si vous utilisez plus d'énergie que vous en absorbez, vous maigrissez. Votre poids dépend donc directement de vos absorptions et dépenses d'énergie.

Bouger régulièrement...

- réduit le risque de développer des maladies cardiovasculaires ou maladies chroniques comme le diabète de type 2
- maintient vos poumons et vos muscles respiratoires en condition
- contribue à contrôler votre poids
- renforce vos os, muscles et articulations
- est bon pour la santé mentale, car le mouvement peut réduire le risque de dépression, d'angoisse, de stress, etc.
- est la meilleure forme d'épargne-pension parce que c'est un investissement pour votre santé !

Huit à dix verres
par jour

L'eau, la pureté par excellence

L'eau est source de vie… Elle représente aussi la base de notre corps, constitué de 45 à 65 % d'eau. Afin de maintenir à niveau ce "réservoir" interne, vous devez boire suffisamment. Ainsi, en plus de l'eau contenue dans votre alimentation, vous avez besoin d'au moins un litre et demi d'eau par jour, c'est-à-dire huit à dix verres.

De l'eau... pure !

Rien ne vaut l'eau pure. Elle hydrate, régule la température de votre corps et n'apporte aucune calorie. En outre, boire régulièrement diminue la sensation de faim et est donc idéal pour contrôler son poids. **L'eau est le meilleur moyen d'étancher la soif**. En plus de l'eau plate, vous pouvez évidemment boire de l'eau pétillante ou des boissons dépourvues de calories. Pensez notamment au café, au thé, aux tisanes ou à l'eau aromatisée avec du jus de citron par exemple. Les boissons sucrées sont à consommer occasionellement. Les boissons "light" sont souvent très pauvres en calories, néanmoins elles provoquent ou maintiennent une addiction au goût sucré et contiennent beaucoup d'additifs artificiels. Ces boissons "light" peuvent être consommées occasionnellement, à partir du moment où elles ne remplacent pas l'eau nature.

Et les autres boissons ?

Les boissons qui contiennent du sucre, du lait, de la crème ou de l'alcool ne comptent pas dans le litre et demi quotidien. Elles appartiennent aux autres groupes de la pyramide alimentaire.

- Les jus de fruits font partie du groupe des fruits, tant qu'ils ne contiennent pas de sucre ajouté.
- Le lait compte parmi les produits laitiers.
- La soupe appartient au groupe des légumes.

Eau en bouteille ou du robinet ?

Nous trimballons en moyenne chaque année 148 litres d'eau du magasin à la maison. Pourtant, nous pouvons boire de l'eau du robinet en un tournemain. Elle est saine, bon marché et ne nécessite pas d'emballage nuisible à l'environnement.

L'eau du robinet souffre d'une mauvaise réputation, totalement infondée puisqu'elle est constamment testée par les sociétés de distribution d'eau à différents niveaux pour en assurer la sécurité et la qualité.

Astuce

Bien que la plupart des personnes ne goûtent pas la différence lors d'un test à l'aveugle, certains trouvent que l'eau du robinet à une odeur ou un goût.

On peut facilement y remédier en utilisant un filtre à eau ou en laissant l'eau pendant une demi-heure dans une carafe au frigo. Les odeurs éventuelles s'envolent alors rapidement et l'eau reste bien fraîche. Vous pouvez également ajouter une rondelle de citron pour lui donner du goût.

Les féculents et produits céréaliers : les indispensables !

L'énergie dont nous avons besoin pour faire tourner notre "moteur" interne toute une journée, nous la retirons en grande partie de la catégorie des produits tels que les produits céréaliers (pain, biscottes, riz, couscous, pâtes, cornflakes, etc.), les pommes de terre et les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots, etc.).

Ils constituent la base de notre alimentation, car en plus des minéraux et vitamines, ils contiennent beaucoup de "sucres (ou glucides) complexes" appelés amidon. Contrairement aux sucres simples, les sucres complexes n'ont pas de goût sucré et sont essentiels parce qu'ils nous fournissent le combustible nécessaire à notre corps.

Les féculents ou produits céréaliers font-ils grossir ?

Non, pour deux raisons :

- Ces aliments donnent rapidement un sentiment de satiété et sont parfaits pour contrôler votre taux de sucre, surtout si vous les consommez non-raffinés (pain ou riz complet par exemple). Vous avez ainsi moins vite envie d'en-cas sucrés ou autres snacks. Mieux vaut manger une tranche de pain supplémentaire au repas que des en-cas sucrés !
- Le mode de cuisson fait toute la différence. Optez plutôt pour des variantes à la vapeur ou à la poêle anti-adhésive. Et réservez les préparations frites ou les panures à l'occasion (une fois par semaine).

Quelques équivalences…

Aperçu de quelques aliments avec leurs équivalences en glucides.
Il s'agit du taux moyen en glucides pour 100 g de produit :

• Biscotte	72 g
• Pain	50 g
• Riz cuit	30 g
• Pâtes cuites	24 à 27 g
• Légumineuses cuites ou pommes de terre	13 à 18 g

De quelle quantité avez-vous besoin ?

5 à 12 tranches de pain (de 175 à 420 g) et 3 à 4 pommes de terre (210 à 350 g) par jour sont suffisantes. La quantité exacte dépend de votre âge, votre sexe et votre activité physique.

Vous pouvez évidemment aussi consommer d'autres produits céréaliers.
Comparez-les comme suit :

1 pomme de terre (70 g) =	**1 tranche de pain (30 g) =**
20 g de riz non cuit	20 g de cornflakes (natures)
20 g de pâtes non cuites	25 g de muesli
20 g de boulgour non cuit	
20 g de couscous non cuit	20 g de biscottes (= 2 pièces)

Quelques conseils

- Choisissez des céréales petit-déjeuner sans sucre ajouté et avec peu de sel.
- Consommez toujours des produits complets comme le pain gris ou les pâtes complètes.
- Limitez votre consommation de viennoiseries, croissants ou pâtisseries. Ils contiennent beaucoup de graisses et font partie des aliments-plaisir, au sommet de la pyramide alimentaire.
- Cuisez vos pommes de terre en chemise ou avec un minimum d'eau, et encore mieux à la vapeur. Cela vous évitera de perdre des minéraux bénéfiques dans l'eau de cuisson.

Les légumes, le plein de vitamines et minéraux

Les légumes constituent une source alimentaire incontournable, car ils fournissent des nutriments essentiels et sont peu caloriques.

Bombes de vitamines et minéraux

Les légumes sont une source importante d'eau, de fibres alimentaires, de minéraux et de vitamines.

Frais ou surgelés ?

Rien ne vaut le frais, mais le frais demande du temps. Si vous n'en avez pas suffisamment, ne culpabilisez pas de préparer des légumes surgelés. Ils sont aussi sains que les légumes frais. Ils contiennent environ autant de vitamines et conservent relativement bien leur goût, leur couleur et leurs composantes (plus qu'un légume "frais" qui traîne depuis 10 jours dans le réfrigérateur).

Les légumes en conserves ou bocaux sont d'ailleurs aussi une excellente alternative. Mais attention : la plupart des conserves sont déjà salées ! Évitez donc de rajouter du sel lors de la préparation des légumes et n'utilisez pas le liquide dans lequel baignent les légumes. Ces légumes contiennent un peu moins de vitamines que les légumes frais ou congelés, mais la différence n'est pas très grande.

Vous préférez quand même le frais ? Dans ce cas, rincez vos légumes avant de les couper, car ils perdent beaucoup de vitamines et de minéraux sous l'eau courante.

Détachez ce calendrier et placez-le dans votre cuisine, par exemple
Calendrier des saisons
légumes & fruits

LÉGUMES

Produits en Belgique

Janvier	betteraves rouges, carottes, céleris-rave, chicons, choux de Savoie, choux de Bruxelles, choux rouges et blancs, mâches, navets, panais, pommes de terre, potirons, radis noirs, rutabagas, salsifis, topinambours **MS :** betteraves, céleris branches, oignons, oignons ciboule, tomates
Février	
Mars	betteraves rouges, carottes, céleris-rave, chicons, choux de Bruxelles, choux rouges et blancs, épinards, mâches, navets, panais, pommes de terre, radis noirs, rutabagas, salsifis, topinambours / **MS :** betteraves, céleris branches, choux de Savoie, concombres, courgettes, oignons, oignons ciboule, poivrons, tomates
Avril	betteraves rouges, carottes, chicons, choux-fleurs, épinards, navets, poireaux, pommes de terre, radis roses / **MS :** asperges blanches, céleris branches, concombres, courgettes, laitues à couper, oignons, oignons ciboule, poivrons, tomates
Mai	asperges blanches, bettes, betteraves, carottes, choux-fleurs, choux rave, épinards, laitues à couper, navets, poivrons, pommes de terre, radis roses **MS :** asperges vertes, betteraves rouges, céleris verts et blancs, chicons, concombres, courgettes, fenouils, oignons, oignons ciboule, tomates
Juin	asperges vertes, aubergines, bettes, betteraves, brocolis, carottes, carottes en botte, céleris branches, choux-fleurs, choux rave, épinards, laitues à couper, navets, oignons, petits pois, poireaux, poivrons, pommes de terre, radis roses **MS :** asperges blanches, betteraves rouges, céleris verts et blancs, chicons, concombres, courgettes, fenouils, oignons ciboule, tomates
Juillet	aubergines, bettes, betteraves, betteraves rouges, brocolis, carottes, carottes en botte, céleris branches, céleris verts et blancs, choux chinois, choux-fleurs, choux rave, choux rouges et blancs, concombres, courgettes, épinards, fenouils, laitues à couper, oignons, oignons ciboule, petits pois, poireaux, poivrons, pommes de terre, radis roses, tomates / **MS :** asperges vertes, chicons
Août	aubergines, bettes, betteraves, betteraves rouges, brocolis, carottes, carottes en botte, céleris branches et rave, céleris verts et blancs, choux chinois, choux-fleurs, choux rave, choux rouges et blancs, concombres, courgettes, épinards, fenouils, laitues à couper, oignons, oignons ciboule, poireaux, poivrons, pommes de terre, potirons, radis roses, tomates / **MS :** chicons, maïs
Septembre	aubergines, bettes, betteraves, betteraves rouges, brocolis, carottes, carottes en botte, céleris branches et rave, céleris verts et blancs, choux chinois, choux fleurs, choux rave, choux rouges et blancs, concombres, courgettes, épinards, fenouils, laitues à couper, maïs, oignons, oignons ciboule, poireaux, poivrons, pommes de terre, potirons, radis roses, radis noirs, tomates **MS :** chicons

Octobre	aubergines, bettes, betteraves, betteraves rouges, brocolis, carottes, carottes en botte, céleris branches et rave, céleris verts et blancs, chicons, choux chinois, choux de Bruxelles, choux-fleurs, choux rave, choux rouges et blancs, épinards, laitues à couper, mâches, maïs, navets, oignons ciboule, poireaux, poivrons, pommes de terre, potirons, radis noirs, rutabagas, salsifis **MS :** choux de Savoie, concombres, courgettes, fenouils, oignons, tomates
Novembre	betteraves, betteraves rouges, brocolis, carottes, céleris branches et rave, céleris verts et blancs, chicons, choux chinois, choux de Bruxelles, choux-fleurs, choux rouges et blancs, mâches, navets, panais, poireaux, pommes de terre, potirons, radis noirs, rutabagas, salsifis, topinambours / **MS :** choux de Savoie, concombres, courgettes, fenouils, laitues à couper, maïs, oignons, oignons ciboule, poivrons, tomates
Décembre	betteraves rouges, brocolis, carottes, céleris-rave, chicons, choux de Savoie, choux de Bruxelles, choux rouges et blancs, mâches, navets, panais, poireaux, pommes de terre, potirons, radis noirs, rutabagas, salsifis, topinambours / **MS :** betteraves, céleris verts et blancs, laitues à couper, oignons, oignons ciboule, poivrons, tomates

FRUITS

Produits en Belgique

Janvier Février Mars	poires, pommes
Avril	rhubarbe / **MS :** fraises, poires, pommes
Mai	fraises, rhubarbe / **MS :** poires, pommes
Juin	fraises, framboises, groseilles / **MS :** poires, pommes
Juillet	cassis, cerises, fraises, framboises, groseilles, mûres, myrtilles, prunes **MS :** melons, poires, pommes
Août	cassis, cerises, fraises, framboises, melons, mûres, myrtilles, prunes, raisins **MS :** poires, pommes
Septembre	framboises, melons, poires, pommes, prunes, raisins / **MS :** fraises
Octobre	framboises, poires, pommes, raisins / **MS :** melons
Novembre Décembre	poires, pommes

MS : moyenne saison

Source : CRIOC

A la casserole ou à la vapeur ?

- Les légumes cuits à la vapeur conservent plus de vitamines et de minéraux que les légumes cuits dans l'eau. Préférez donc la vapeur.
- Si vous choisissez la casserole, plongez-y seulement les légumes quand l'eau bout. Vous évitez ainsi que de nombreuses composantes intéressantes ne se dissolvent et vos légumes auront plus de goût.

Au rythme des saisons

Toute l'année, nous disposons de toutes les variétés sur notre assiette. Résultat : nous mangeons des tomates d'Italie, de la salade Iceberg d'Espagne, des aubergines et poivrons du Maroc ou des haricots du Kenya. Vous pouvez cependant trouver des légumes frais et délicieux dans votre propre région quelle que soit la saison. Alors, pourquoi chercher plus loin ?
Nombreux sont les avantages des fruits et légumes locaux de saison. Tout d'abord, leur transport dure moins longtemps et ils sont donc plus souvent cueillis et récoltés à maturité. Ils n'ont ainsi pas seulement plus de goût, mais sont également plus sains. Ils contiennent en effet plus de vitamines et minéraux. Les produits de saison locaux sont en outre également moins chers (moins de frais de transport, conservation,…) et vous apportez votre contribution à l'environnement.

De quelle quantité avez-vous besoin ?

On ne mange jamais trop de légumes. La recommandation pour les légumes est de 500 grammes par jour. Cette quantité peut être atteinte en mangeant chaque jour de la soupe, des légumes cuits et/ou une assiette de crudités, répartis sur les différents repas. Vous atteignez par exemple cette recommandation en mangeant 200 g de légumes cuits, une petite portion de crudités de 50 g et un bol de 250 ml de soupe sur la journée.

Recette de soupe à la roquette (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 500 g de roquette
- 1 oignon de taille moyenne
- 2 blancs de poireaux
- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 50 g de parmesan râpé

1) Epluchez et coupez l'oignon et l'ail en petits morceaux. Pelez les courgettes et coupez-les en petits morceaux avec les poireaux. Rincez la roquette.
2) Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Jetez-y l'ail avec les poireaux et les courgettes. Ajoutez le vinaigre balsamique et laissez mijoter à feu doux pendant cinq minutes en remuant constamment.
3) Ajoutez 1,5 l d'eau, couvrez et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez ensuite la roquette et mixez finement l'ensemble.
4) Salez et poivrez la soupe à votre goût et laissez-la encore cuire 1 minute.
5) Servez la soupe dans des assiettes et décorez avec un peu de parmesan.

Les fruits : variez les couleurs

Qui dit légumes, pense automatiquement à leurs amis les fruits. Les variétés de fruits sont également **une importante source de glucides, de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires**. Les uns ne remplacent toutefois pas les autres. Les fruits contiennent d'autres nutriments que les légumes.

La pelure fait la différence

Vous ne savourez évidemment pas une banane ou une orange avec la peau. Par contre, la pelure des pommes et poires est riche en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants. Il est tout de même essentiel de les rincer à l'eau avant de les consommer.

L'atout de la diversité

La diverstité des fruits est suffisamment large pour varier les plaisirs tous les jours. Ne vous limitez donc pas à une sorte de fruit ! Vous serez peut-être séduit par des fruits exotiques comme les kakis, caramboles, grenades,…. Mais une fois de plus, les fruits de chez nous sont meilleur marché. Consultez le calendrier des saisons au centre de cette brochure.

"Faux" fruits

Les **fruits à coque** ne font pas partie du groupe des fruits, car ils contiennent en général beaucoup plus de graisses végétales et de protéines que les “vrais” fruits. Ils sont très riches en vitamines et en minéraux.

La **confiture** quant à elle contient beaucoup de sucre et appartient donc aux aliments superflus et est à consommer occasionnellement.

Attention aux jus de fruits !

Les jus de fruits pressés frais et les jus de fruits en briques sans sucres ajoutés contiennent une quantité raisonnable de vitamines et minéraux, mais moins de fibres que les fruits frais. Un verre de jus de fruits ne remplace donc en aucun cas un morceau de fruit. En outre, même s'ils ne contiennent pas de sucres ajoutés, les jus de fruits contiennent environ la même quantité de sucre que les sodas.
Les jus de fruits avec du sucre ajouté, communément appelés les "nectars" ou boissons aux fruits, font partie de la catégorie des aliments à surveiller, car faisant partie de la pointe de la pyramide.

Le saviez-vous ?

- **Les oranges** ne sont pas les fruits qui contiennent le plus de vitamine C. Les cassis et les kiwis en sont beaucoup plus riches.
- Si vous consommez beaucoup d'énergie parce que vous faites, par exemple, du sport de manière intensive, **les fruits secs (raisins, bananes, abricots secs)** et à coque sont l'en-cas idéal, car ils sont très caloriques.

Une idée d'en-cas sympa : les smoothies

Pour faire des smoothies, un blender ou un mixeur, des fruits (ou légumes) frais et un liquide pour allonger suffisent. Vous pouvez simplement utiliser de l'eau ou ajouter des produits laitiers comme un yaourt, du fromage blanc ou du lait. Le seul à ne pas avoir sa place dans un smoothie est l'alcool.

Recette smoothie banane-kiwi-poire

Ingrédients : 1 poire, 1 kiwi, 1 banane, 1 yaourt maigre, du lait, du sucre.

Pelez 1 poire et 1 kiwi et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans un blender avec une banane coupée en tranches, du yaourt maigre, du lait et un peu de sucre. Lancez le blender et c'est prêt !

De quelle quantité avez-vous besoin ?

La quantité journalière recommandée de fruits est de deux à trois ou environ 350 g. Davantage de fruits fournissent trop de sucre et donc des calories supplémentaires.

La viande, le poisson, les œufs et les substituts

Ce groupe reprend les meilleurs fournisseurs en protéines, fer, vitamine B et zinc. Mise à part l'attention nécessaire à la qualité du produit, manger du poisson et de la viande reste une bonne habitude alimentaire, à condition de varier et de ne pas exagérer les quantités. Si vous les supprimez de votre régime alimentaire, il est alors recommandé de consulter un diététicien ou un médecin de manière à pallier les nutriments essentiels non ingérés.

Le poisson

Malgré les messages alarmants sur les mers polluées et leurs conséquences sur le poisson, manger du poisson régulièrement demeure une excellente habitude. **Les poissons gras** comme le saumon, le thon, le hareng et la sardine sont notamment **riches en acides gras - oméga 3**. Ces acides gras ne sont pas tous produits naturellement par notre corps et ont un effet positif sur la santé de notre cœur et de nos artères.

La viande

Il existe également de nombreux malentendus concernant la viande. Ainsi, elle contiendrait beaucoup de cholestérol et de graisses, voire serait cancérigène dans certains cas. C'est en grande partie faux. La viande contient de nombreux nutriments précieux (protéines, vitamine B, zinc et fer) ainsi qu'une série de substances alimentaires qui ne se retrouvent pas dans les produits végétaux comme, par exemple, la vitamine B12, essentielle à la production de globules rouges et au bon fonctionnement du système nerveux.

Optez de préférence pour la viande maigre. Sachez que chaque variété de viande contient des morceaux maigres et gras. La viande blanche comme la volaille ou le lapin n'est pas toujours moins grasse que la viande rouge. La viande rouge contient toutefois plus de fer. Essayez de prendre l'habitude d'alterner viandes rouges (bœuf, cheval, agneau,…) et blanches (porc, volaille, lapin, veau).

Viandes maigres : filet de poulet, filet ou mignonette de porc, lapin, viande de cheval, escalope de veau, haché de poulet, jambon, etc.
Viandes grasses : certaines charcuteries comme le pâté, le salami, etc., agneau, abats, côtelettes, saucisses, haché, etc.

Conseils pour la préparation de la viande

- Retirez la graisse visible de la viande, par exemple : enlevez toujours la peau de la volaille.
- Cuisez votre viande sur un grill, vous n'avez ainsi pas besoin de graisse de cuisson.
- Si vous préparez votre viande dans une cocotte, choisissez-la en fonction de la taille du morceau de viande. Vous utiliserez ainsi moins de graisse pour une petite portion de viande.
- Limitez les préparations panées. La panure absorbe en effet beaucoup de graisses et est d'ailleurs considérée comme une friture.
- La "papillote" est une manière originale de préparer la viande. Enroulez un morceau de viande maigre dans du papier de cuisson ou aluminium, avec des légumes et des épices et faites-le cuire au four.

Les substituts de viande

Si vous êtes végétarien et ne mangez donc ni viande ni poisson, il est conseillé de pallier la perte des nutriments contenus dans la viande (comme notamment les protéines) ou le poisson en allant les puiser dans d'autres aliments. Vous pouvez par exemple manger des substituts de viande comme **le tempeh** (fèves de soja fermentées), **le tofu** (lait de soja caillé), **le seitan** (gluten de froment cuit), **les légumineuses**, **les graines** (p. ex. semences de lupin) et **les mycoprotéines** (extraites de levures, moisissures et champignons). Ils sont généralement très riches en protéines (végétales), mais contiennent moins de fer et de vitamines que les produits animaux.

Les œufs

Les œufs, consommés en quantité raisonnable (3 œufs par semaine), trouvent une place de choix dans l'alimentation équilibrée. Ils ont en effet beaucoup d'atouts : vitamines, minéraux (fer entre autre) et protéines. En remplacement de la viande ou du poisson, ils peuvent constituer un excellent repas. Prenez garde aux œufs "cachés" : ceux contenus dans des préparations telles que la purée, les sauces, etc.

De quelle quantité avez-vous besoin ?

Une quantité de 100 à 120 g de viande (charcuterie inclue) ou de poisson par jour est suffisante. Concrètement, cela signifie qu'il ne faut pas en consommer à chaque repas.
Sur la semaine, vous pouvez par exemple prévoir deux jours de poisson (un maigre, un gras), quatre jours de viande et un jour des œufs.

Les produits laitiers

Les produits laitiers regorgent d'apports nutritionnels intéressants : protéines, calcium, zinc et de nombreuses vitamines. Par conséquent, une portion quotidienne de produits laitiers est et reste une excellente habitude alimentaire.

Demi-écrémé, à moitié sain ?

Les produits laitiers demi-écrémés contiennent moins de graisses, mais pas moins de vitamines et de calcium pour autant. La question est donc vite tranchée : **consommez de préférence des produits laitiers demi-écrémés**. Les produits laitiers totalement écrémés ou à 0 % de matières grasses, ne contiennent pas de vitamine D, qui est pourtant essentielle à notre squelette ! Vous pouvez également synthétiser de la vitamine D en vous exposant au soleil (en Belgique, une exposition entre mai et octobre est efficace).

Bon pour les os et les dents

Les produits laitiers sont notre principale source de calcium, et cette substance est essentielle pour la formation et la solidité de notre squelette et de notre mâchoire.

De plus, le calcium n'est pas seulement important pour les enfants en pleine croissance. Dans la mesure où notre corps assimile moins rapidement le calcium avec l'âge, une bonne dose quotidienne de calcium est également essentielle pour les plus âgés. Trop peu d'activité physique, de vitamine D et de calcium dans l'alimentation augmente sensiblement le risque d'ostéoporose ou de décalcification après 50 ans.

A fromages durs, os durs

Les plus grands fournisseurs de calcium sont les fromages à pâte dure comme l'emmental, le gruyère ou le comté. Ils en contiennent en moyenne 900 à 1200 mg par 100 g.

A titre comparatif (taux de calcium en mg par 100 g de produit) :

- Fromages à pâte molle 120 à 600 mg
- Yaourt 100 à 170 mg
- Lait demi-écrémé 120 mg
- Fromage blanc 110 mg

Le yaourt, une alternative au lait

Certaines personnes ont du mal à digérer le lait, en raison du lactose. Le yaourt est dans ce cas une bonne alternative. Il s'agit de lait fermenté qui contient donc moins de lactose. La fermentation le transforme en partie en acide lactique. Le yaourt contient en outre une série de ferments sains pour la flore intestinale.

De quelle quantité avez-vous besoin ?

Par jour, optez pour 2 à 3 produits laitiers dont une prise sous forme de fromage. Vous n'avez pas besoin de plus, n'abusez donc pas des produits laitiers.

Les graisses

Les graisses semblent être l'ennemi juré de l'alimentation saine. Pourtant, notre corps ne peut tout simplement pas fonctionner sans graisses. Elles fournissent l'énergie et les acides gras essentiels à la synthèse de toute une série de substances nécessaires à l'organisme. Les lipides apportent en outre des vitamines. Les graisses sont donc incontournables, moyennant un bon dosage et un bon choix.

Graisses bonnes ou mauvaises

Brièvement, il existe deux grandes catégories de graisses :

- les graisses insaturées qui maintiennent ou réduisent le taux de cholestérol et se retrouvent principalement dans les produits alimentaires d'origine végétale : huile d'olive, huile de colza, huile d'arachide ou margarines à base d'huiles végétales, mais également dans les poissons et les volailles.
- Les graisses saturées que l'on retrouve principalement dans les produits alimentaires d'origine animale. Ces graisses font grimper le cholestérol et donc également le risque de maladies cardiovasculaires. Par conséquent, essayez d'en manger le moins possible. On les retrouve principalement dans les viandes et fromages gras, les œufs, les produits laitiers entiers, le beurre, les pâtisseries et les gâteaux.

De quelle quantité avez-vous besoin ?

Chaque jour, vous avez besoin d'environ 70 g de graisses, dont la moitié sous forme

de matière grasse à tartiner et de cuisson. Cela correspond à une pointe de couteau de matière grasse par tartine et une cuillère à soupe de graisse de cuisson pour les repas.

Limitez principalement votre consommation de graisses "cachées" qui sont présentes dans des produits comme le chocolat, le fromage gras, la charcuterie, les plats frits et les viennoiseries, les biscuits, les pâtisseries, etc.

En pratique, comment choisir ?

- Pour la cuisson, le meilleur choix est l'huile de colza ou d'olive car elles contiennent de "bonnes" graisses et supportent mieux la température élevée que les autres huiles. Cependant l'huile de colza ne convient pas pour les fritures ou les cuissons au four à plus de 180° C.
- Sur le pain, optez de préférence pour les matières grasses végétales à tartiner, c'est-à-dire les margarines ou les minarines.

Les extras ou aliments **"occasionnels"**

Ce groupe d'aliments n'est pas indispensable à l'équilibre alimentaire. Il porte donc bien son nom, dans la mesure où les aliments qui le composent sont à consommer occasionnellement. Mais qu'entend-on exactement par "extras" ? Chocolat, bonbons, biscuits, pâtisseries, chips,… bref, toutes ces petites choses qui agrémentent le quotidien d'un tas de personnes !
Rassurez-vous, manger sainement ne signifie pas que vous devez bannir toutes les sucreries de votre vie. Ne vous sentez pas coupable lorsque vous grignotez ou que vous buvez un verre de soda tant que vous n'exagérez pas.
Un seul conseil : mieux vaut consommer ces aliments avec modération, car ils ne contiennent souvent que des calories, de la graisse et/ou du sucre.

Alternatives saines
Une sucrerie en guise d'en-cas de temps en temps n'est pas un péché mortel. Avant d'ouvrir avec délectation la porte de l'armoire à sucreries, voici quand même quelques alternatives saines.

- **Les fruits :** les pommes, les bananes, les ananas, les raisins,… Toutes les variétés de fruits font de bons en-cas.
- **Les légumes :** un morceau de carotte ou de céleri sur le pouce peut être une chouette alternative aux fruits.
- **Les biscuits secs ou les galettes de riz :** tant qu'ils ne sont pas trop sucrés et gras, ils sont les alternatives idéales aux en-cas tels que les barres chocolatées ou gaufres.
- **Le fromage blanc et le yaourt :** ici aussi, pas trop sucré. Prenez garde aux préparations commerciales, car elles contiennent souvent beaucoup de sucres.
- **Les fruits à coque :** idéales pour réprimer la faim, une poignée de pistaches, de noix ou de cacahuètes non salées.

Et l'alcool dans tout ça ?

L'alcool n'est pas repris dans la pyramide alimentaire tout simplement pour que le modèle puisse s'appliquer aux enfants et pas uniquement aux adultes. Toutefois, nous ne serions pas complets si nous n'en parlions pas !

Bien que sa consommation ne soit pas nécessaire à l'équilibre alimentaire, les experts tolèrent 1 à 2 verres de vin ou de bière par jour. Le vin, notamment le rouge, consommé modérément, apporte une protection contre les maladies cardiovasculaires.

Adresses utiles

www.updlf-asbl.be
Le site de l'Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française.

www.monplannutrition.be
www.mangerbouger.be
www.healthandfood.be
www.move-eat.be
www.nubel.com
www.cerin.org
www.eufic.org

Nous tenons à remercier l'UPDLF pour la relecture attentive de cette brochure.

euromut
mutualité libre

Des **brochures** et des **guides** pour vous aider

—

www.euromut.be

Euromut - Boulevard Louis Mettewie 74/76 - 1080 Bruxelles
tél 02 44 44 111 - fax 02 44 44 999
info@euromut.be

Euromut est membre de l'Union Nationale des Mutualités Libres

Editeur Responsable : X. Brenez - Union Nationale des Mutualités Libres / Rue Saint-Hubert 19 - 1150 Bruxelles / 2011/04 - 096